

# 陸上競技を通して育まれる 子どもたちの心身

NPO法人スポーツコミュニティ久喜を母体とし、設立された久喜ジュニア陸上クラブ。子どもたちは体を動かし、時には大会に出場するなど、さまざまな体験を積んでいる。同クラブのコーチを務める松本和馬さんにクラブの活動内容を、子どもたちに得意な種目や将来の夢などを聞いた。

## 運動したい子どもたちの受け皿として設立

冷たい風にも負けず、元気に運動場を走る子どもたち。久喜総合運動公園で活動しているのは、園児から中学生まで77人が所属している、久喜ジュニア陸上クラブだ。

母体となるのは久喜市青葉にある、NPO法人スポーツコミュニティ久喜。NPO法人化する以前の2005年に、小学生向けのジュニアサッカーと、大人向けのエアロビクス教室をスタートさせた。

その後、埼玉県からNPO法人

化の打診を受ける。時を同じくして、部活動を離れた高校生にスポーツの場を提供したいという声が内外からあり、NPO法人として設立。種目も、ソフトテニス、陸上部、キッズダンスなど徐々に増え、現在は8つのクラブを運営している。

「今は中学校の部活動に、陸上部のない学校もあるんですよ」と教えてくれたのは、松本和馬さん。同NPO法人のアシスタントマネージャーであり、同クラブのコーチを兼任している。陸上競技をしたい子どもたちは、学校の部活動では運動部に入りながら、二足のわらじで同クラブにも所属

しているそうだ。

また、ほかの入会動機もある。体を動かしたい、体力をつけたい、友達と一緒に何かしたいなど。運動が苦手だからと入ってくる場合もある。そんな子どもたちには無理強いせず、自分のペースで走らせながら、走るのに慣れさせていくという。

「陸上クラブは、その子の走る力によって3段階に分けています」と、松本さん。Aのアドバンスクラスは、中学生が中心となり、陸上競技会や各種大会へ参加している。Bのベーシッククラスは、小学4年生から6年生が主。それより下の学年や運動になれ

ていない子、園児はCのチャレンジクラスに入る。

陸上クラブの指導員は7人。市民ランナーから陸上部経験者、埼玉陸上競技協会の人もおり、いずれも体を動かすのが好きな人が、ボランティアで協力している。走るのが苦手だったり、伸び悩んでいた子に、正しいフォームやコツを教えると、ぐんと上達する 때가あるという。「その姿が指導員の喜びであり、モチベーションにつながっています」と、松本さんは話す。

## 練習や大会を経験して 広がる子どもたちの世界

同クラブで扱う種目は6つ。短距離走、長距離走、走り幅跳び、走り高跳び、ハードル、そしてジャベリックボール投げだ。これらを週替わりで練習する。「子どものうちは、いろんな運動を体験した方が良く考えています。それまでメインで練習していたとは違う種目に魅力を感じ、種目を変更したいという子も出てきます」と、松本さん。

同クラブで副キャプテンの鈴木淳之介くんは4年前に、早く走れるようになりたいと入会した。短距離走が得意で、「月に1回ある大会で、記録の伸びていくのが楽しいです」と、話す。学校の友達とよくサッカーをするが、足が速いのでボールを取りやすいと笑顔を見せる。

矢崎弘樹くんも、鈴木くんと同じ頃に入会した。矢崎くんの得意種目は長距離走だ。「最後の100メートル、200メートルでスパートをかける、その頑張りがこの面白いです」と、話す。将来の夢は、箱根駅伝と呼ばれる東京箱根間往復大学駅伝競走への出場。それからテレビ番組の大人版鬼ごっこ「逃走中」に、逃げる役で出てみたいそうだ。

子どもたちが出場する大会で大きなものは、熊谷市にある熊谷スポーツ文化公園陸上競技場で開催される。ここは中学校陸上部の県大会に使われる会場で、そこまで勝ち上がらなければ通常は入れない場所だ。子どもたちにとって、正式な会場を経験できる貴重な機会でもある。選手の控える場所には親も入れず、準備や整列などすべて子どもたちが率先して行う。

会場の雰囲気緊張して、思うように力を出せない子もいるが、経験を積むにつれ視野が広がり、

自分のタイムを気にするようになる。「違うクラブの子らと出会うため、向上心が芽生え、競争意識も高まる貴重な機会です」と、松本さん。そのうち子どもたちは、自分で目標を設定しクリアするということ、メンタル面を自然に鍛えるようになるという。

松本さん個人は、応援していて特に感動するのはリレーだと語る。陸上種目のほとんどが個人競技の中で、リレーは団体戦だ。子どもたちの心構えも違い、見ている側も力が入る。「普段はふざけたりする子も真剣に走り、4人がバトンをつないでいく姿に、子どもたちの成長が見て取れるんです」。練習を通じて仲間意識が芽生え、チームに迷惑をかけたなと子どもから相談を受けたときもある。仲間を心一つにし、練習を重ねた結果、2020年1月に行われた大会の駅伝部門では見事優勝を果たした。

練習や大会の経験を積み重ね、中高生、大学生、社会人になっても、体を動かすスポーツを続けてほしいというのが、松本さんたちの願いだ。そしてクラブに戻り、後進の指導にあたってほしい。陸上競技を盛り上げ、「夢はクラブ独自の陸上競技大会の開催です」と、松本さんはほほ笑む。同クラブは父母の会がなく、子どもたちは親と離れて練習に励



久喜ジュニア陸上クラブの子どもたちと父兄、コーチの皆さん



①②運動前には念入りに準備運動をする、③④ボールを使い、投げて取りあう遊びを取り入れながら、体を動かす

## 戦績

|      |                    |               |      |
|------|--------------------|---------------|------|
| 2020 | 久喜市スポーツ少年団ロードレース大会 | 団体戦男子の部       | 優勝   |
| 2020 | 彩の国小学生陸上クラブ交流会     | 女子80m         | 5位入賞 |
| 2019 | 同                  | 男子4×100mリレー   | 8位入賞 |
| 2018 | 同                  | 女子ジャベリックボール投げ | 8位入賞 |
| 2017 | 同                  | 女子4×100mリレー   | 7位入賞 |
| 2017 | 同                  | 女子ジャベリックボール投げ | 5位入賞 |



矢崎弘樹くん(12歳)



鈴木淳之介くん(12歳)



松本和馬さん

久喜ジュニア陸上クラブ  
スポーツコミュニティ久喜  
アシスタントマネージャー  
久喜ジュニア陸上  
クラブコーチ